

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEMASAN IBU NIFAS DI PMB YUNITA RIANI KABUPATEN OGAN KOMERING ULU SELATAN

Nia Nopi Hariyanti¹⁾, Iin Tri Marlinawati²⁾, Nur Annisa Fauziyah³⁾

^{1,2,3} Prodi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati

Email: nianovi97@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa nifas merupakan masa transisi dimana perubahan secara fisik dan psikologis. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan masa kritis postpartum dapat mengalami gangguan psikologis. Perubahan tiba-tiba yang terjadi pada ibu nifas dapat menyebabkan perasaan frustrasi, merasakan nyeri, perasaan cemas terkait kemampuan dalam mengurus diri sendiri, suami ataupun bayinya. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas salah satunya adalah dengan relaksasi seperti senam nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimental dengan rancangan *one group pretest post test designs*. Populasi dan sampel adalah semua ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan pada bulan Januari dan Februari Tahun 2025 sebanyak 32 orang dengan teknik sampling menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: ada perbedaan kecemasan ibu nifas sebelum diperoleh nilai rata-rata 24,97 dan setelah melaksanakan senam nifas diperoleh nilai rata-rata 24,97 di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. Diharapkan bagi ibu nifas agar menerapkan senam nifas untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci : *Ibu Nifas, Senam Nifas, Kecemasan*

ABSTRACT

The postpartum period is a transitional period where physical and psychological changes occur. Mothers who cannot adapt to the critical postpartum period can experience psychological disorders. Sudden changes that occur in postpartum mothers can cause feelings of frustration, pain, feelings of anxiety related to the ability to take care of themselves, their husbands or their babies. One effort to overcome anxiety in postpartum mothers is through relaxation such as postpartum exercise. This study aims to determine the effect of postpartum gymnastics on the level of anxiety in postpartum mothers at PMB Yunita Riani, South Ogan Komering Ulu Regency. This type of research is quantitative research using an experimental research method with a one group pretest posttest designs. The population and sample were all postpartum mothers at PMB Yunita Riani, South Ogan Komering Ulu Regency in January and February 2025, totaling 32 people with a sampling technique using total sampling. Data analysis used the Wilcoxon test. Results: there was a difference in postpartum mothers' anxiety before the average value was 24.97 and after carrying out postpartum gymnastics, the average value was 24.97 at PMB Yunita Riani, South Ogan Komering Ulu Regency. It is hoped that postpartum mothers will apply postpartum gymnastics to overcome anxiety.

Keywords: *Postpartum Mothers, Postpartum Exercise, Anxiety*

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa dimana seorang ibu melahirkan sampai 6 minggu pasca melahirkan, masa ini ibu mengalami perubahan dari fisik sampai alat-alat reproduksi yang kembali seperti semula saat sebelum hamil (Rumini *et al.*, 2020). Menurut Aprilliani dan Magdalena, (2023) berakhirnya proses persalinan bukan berarti ibu nifas terbebas dari bahaya atau komplikasi. Berbagai komplikasi dapat dialami oleh ibu nifas, akan tetapi bila tidak ditangani dengan baik akan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia (Aprilliani & Magdalena, 2023)

Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 sebanyak 395.000 kasus kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup ASEAN Angka Kematian Ibu AKI sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (Yuni *et al.*, 2024). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021 jumlah kematian ibu sebanyak 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini mengalami peningkatan sebanyak 2.762 orang dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 (Kemenkes RI, 2022). Jumlah kasus kematian ibu di Sumatera Selatan pada dari bulan Januari sampai Desember tahun 2021 sebanyak 131 orang, tahun 2022 dari Januari sampai Desember sebanyak 81 orang dan tahun 2023 dari Januari sampai Desember sebanyak 106 orang (Dinkes Provinsi Sumsel, 2022). Data kasus kematian ibu pada Kabupaten OKU pada tahun 2022 sebanyak 12 ibu dari 6.053 kelahiran hidup (Dinkes Kabupaten OKU, 2023).

Berdasarkan data PMB Yunita Riani, Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan pada bulan Januari Tahun 2025 bahwa jumlah ibu nifas mengalami peningkatan dengan jumlah ibu nifas pada tahun 2022 sejumlah 40 orang, di tahun 2023 ada 48 orang, dan di tahun 2024 ada 55 orang sedangkan tahun 2025 pada bulan Januari sebanyak 15 orang.

Pada masa nifas merupakan masa transisi dimana perubahan secara fisik dan psikologis. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan masa kritis postpartum dapat mengalami gangguan psikologis. Gangguan ini umum terjadi perubahan psikologis pada ibu postpartum setelah melahirkan yaitu kecemasan yang dirasakan ibu, namun seringkali tidak tertangani dengan baik sehingga akan mengakibatkan postpartum *blues* hingga depresi pada ibu postpartum. Perubahan tiba-tiba yang terjadi pada ibu nifas dapat menyebabkan perasaan frustrasi, merasakan nyeri, perasaan cemas terkait kemampuan dalam mengurus diri sendiri, suami ataupun bayinya. Perubahan emosi ini akan terjadi ketidakstabilan pada minggu pertama dengan perubahan mood atau nuansa hati pada lurun waktu tiga sampai empat hari pertama (Yunita *et al.*, 2024).

Kecemasan pada ibu bersalin berdasarkan data WHO sekitar 25% di dunia. Gangguan kecemasan umumnya menimpa 6,8 juta orang dewasa atau 3,1% populasi Amerika Serikat. Kurang dari setengahnya, yaitu 43,2%, sedang menjalani pengobatan. Perempuan pada masa perinatal dan pascapersalinan tampak sangat rentan terhadap gangguan kecemasan, yang mempengaruhi antara 11% dan 21% perempuan di (Yunita *et al.*, 2024).

Sekitar 50-70% wanita pasca persalinan di seluruh Indonesia pada tahun 2019 mengalami stres psikologi postpartum. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas salah satunya adalah dengan relaksasi seperti senam nifas. Senam nifas pada postpartum adalah untuk membantu mengurangi rasa sakit setelah melahirkan, membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, memperbaiki sirkulasi darah, pemulihan fungsi alat kandungan, dan meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi masa nifas. Gerakan pada senam nifas dapat membantu penyembuhan atau memulihkan kembali otot dasar panggul, yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian tersebut ke bentuk semula. Membantu mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut yang dapat mengakibatkan komplikasi pendarahan postpartum. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan mengelola stress serta bersantai, sehingga dapat mencegah depresi pasca persalinan (Hutagaol, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh bahwa Yunita *et al.* (2024) dengan judul Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang dari hasil uji analisis wilcoxon didapatkan p value 0,001 (<0,05) sehingga ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmانيar et al (2019) bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah pemberian senam nifas pada responden yang

mengalami nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum. Selisih nilai median sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap nyeri perineum adalah 10,00 dan Selisih nilai median sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap kecemasan adalah 17,00. Hasil uji statistika terhadap variabel penelitian, kecemasan pre senam nifas, kecemasan post senam nifas, VAS pre senam nifas, dan VAS post senam nifas, keempatnya diperoleh nilai signifikan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perubahan bermakna sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap perubahan intensitas nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum (Rahmaniar, 2019).

Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas salah satunya adalah dengan berolahraga dengan senam nifas, mengkonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu nifas, hipnoterapi dan latihan relaksasi. Senam nifas dapat membuat ibu postpartum dapat menghadapi rasa cemas ataupun stress terhadap nyeri, sehingga dapat mengurangi kecemasan atau depresi postpartum. Senam nifas memiliki manfaat psikologis dengan menambah kemampuan ibu dalam menghadapi stress, respon relaksasi yang telah dirasakan pada saat melakukan senam nifas menjadi sinyal molekul sehingga otak memacu pengeluaran opiat endogen yakni endorfin dan enkefalin yang akan menimbulkan rasa senang (Yunita *et al*, 2024).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di PMB Yunita Riani, Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan pada bula Januari Tahun 2025 bahwa jumlah ibu nifas mengalami peningkatan dengan jumlah ibu nifas pada tahun 2022 sejumlah 40 orang, di tahun 2023 ada 48 orang, dan di tahun 2024 ada 55 orang sedangkan tahun 2025 pada bulan Januari sebanyak 15 orang.

Berdasarkan wawancara terhadap 10 ibu nifas, 5 orang mengalami kecemasan sedang karena ibu nifas baru memiliki tuntutan dan tanggung jawab baru untuk merawat bayi, rutinitas membuat ibu lebih emosional dan sensitive yang menyebabkan ibu kelelahan. Peneliti juga melakukan wawancara kepada bidan setempat banyak ibu-ibu yang mengalami kecemasan pada masa nifas diberikan edukasi tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa post partum baik perubahan secara fisiologis maupun secara psikologis namun belum teratasi sehingga peneliti melakukan relaksasi seperti senam nifas untuk mengatasi kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian *Quasy Experiment*. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-Test dan Post-test Design*, dimana peneliti melakukan *pre-test* sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan *post-test* setelah dilakukan intervensi. Variabel bebas independen adalah senam nifas dan variabel dependen adalah Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. Lokasi penelitian ini di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. Populasi dan sampel penelitian ini adalah semua ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan pada bulan April - Mei Tahun 2025 sebanyak 32 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar ceklist dan SOP. Jenis data yaitu data menggunakan data primer dan sekunder. Pengolahan data menggunakan *uji chi square*.

HASIL

1. Analisis univariat

a. Karakteristik responden

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas, pendidikan dan pekerjaan di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan

No	Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
----	-------------------------	-----------	------------

1	Paritas		
	Paritas 1-2	26	81,2
	Paritas >2	6	18,8
2	Pendidikan		
	Pendidikan tinggi	27	84,4
	Pendidikan rendah	5	15,6
3	Pekerjaan		
	Bekerja	2	6,2
	Tidak bekerja	30	93,8
	Total	32	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan berdasarkan paritas sebagian besar paritas 1-2 sebanyak 26 orang (81,2%), pendidikan sebagian besar pendidikan tinggi sebanyak 27 orang (84,4%) dan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 30 orang (6,2%).

b. Tingkat kecemasan sebelum diberikan senam nifas

Tabel 2
Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum diberikan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Tidak ada kecemasan	0	0
2	Kecemasan ringan	11	34,4
3	Kecemasan sedang	13	40,6
4	kecemasan berat	8	25,0
5	Panic/kecemasan sangat besar	0	0
	Total	32	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan sebelum diberikan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan sebagian besar kecemasan sedang sebanyak 13 orang (40,6%), kecemasan ringan sebanyak 11 orang (34,4%) dan kecemasan berat sebanyak 8 orang (25,0%).

c. Tingkat kecemasan setelah diberikan senam nifas

Tabel 3
Distribusi frekuensi tingkat kecemasan setelah diberikan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Tidak ada kecemasan	4	12,5
2	Kecemasan ringan	17	53,1
3	Kecemasan sedang	7	21,9
4	kecemasan berat	4	12,5
5	Panic/kecemasan sangat besar	0	0
	Total	32	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan setelah diberikan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan sebagian besar kecemasan ringan sebanyak 17 orang

(53,1%), kecemasan sedang sebanyak 7 orang (21,9%) dan tidak ada kecemasan sebanyak 4 orang (81,2%).

2. Analisis Bivariat

a. Uji normalitas

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas
Shapiro-wilk

	Statistic	df	Sig
Pretest	.883	32	.002
Posttest	.931	32	.041

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. *Shapiro-Wilk* $< \alpha$ 0,05 yaitu 0,002 dan 0,041 maka data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan *uji Wilcoxon*.

b. Pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan

Tabel 5
Pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan

	N	Mean	SD	Minimum	Maximum	Pvalue
Pretest	32	24.97	7.390	16	40	0,000
Posttest	32	19.13	5.458	12	34	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. Hasil *uji wilcoxon* menunjukkan nilai sig = $0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan.

Tabel 5 menunjukkan bahwa kecemasan ibu nifas sebelum diberikan senam nifas diperoleh nilai rata-rata 24,97 dan setelah diberikan senam nifas diperoleh nilai rata-rata pretest 19,13 sehingga Perbedaan kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah melaksanakan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan berdasarkan paritas sebagian besar paritas 1-2 sebanyak 26 orang (81,2%), pendidikan sebagian besar pendidikan tinggi sebanyak 27 orang (84,4%) dan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 30 orang (6,2%).

Pada hasil penelitian ini sebagian besar paritas 1-2 dikarenakan paritas 1-2 banyak pada ibu karena berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Secara fisik, paritas rendah (1-2 anak) seringkali dikaitkan dengan kesiapan ibu yang lebih baik dalam menghadapi kehamilan dan persalinan, serta risiko komplikasi yang lebih rendah dibandingkan dengan paritas tinggi. Secara psikologis, banyak ibu mungkin merasa lebih nyaman dengan memiliki anak yang tidak terlalu jauh jaraknya, baik karena alasan personal maupun sosial. Pendidikan tinggi sebagian besar pendidikan tinggi dikarenakan pendidikan tinggi pada ibu memiliki dampak positif yang signifikan pada keluarga dan masyarakat. Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mendidik anak, meningkatkan kesehatan keluarga, serta berkontribusi pada perekonomian keluarga dan kesetaraan gender. Pekerjaan sebagian besar tidak bekerja dikarenakan mungkin merasa terbebani dengan pekerjaan rumah tangga yang tidak pernah berakhir. Mereka mungkin merasa kurang dihargai dan tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri di

bidang lain. Namun, ada juga ibu yang merasa nyaman dan menikmati peran mereka sebagai ibu rumah tangga, menganggapnya sebagai pilihan hidup yang mereka pilih.

2. Tingkat kecemasan sebelum diberikan senam nifas

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan sebelum diberikan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan sebagian besar kecemasan sedang sebanyak 13 orang (40,6%), kecemasan ringan sebanyak 11 orang (34,4%) dan kecemasan berat sebanyak 8 orang (25,0%).

Pada penelitian ini sebagian besar ibu mengalami kecemasan sedang sebanyak 13 orang (40,65) hal ini disebabkan karena peran baru sebagai seorang ibu dimana harus mengurus anaknya, begadang (kurang tidur) dan harus juga mengurus anaknya yang lain sehingga ibu mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan teori (Azizah & Rosyidah, 2019) bahwa banyak hal yang dapat menambah beban hingga membuat seorang wanita merasa down. Banyak juga wanita yang merasa tertekan setelah melahirkan, sebenarnya hal tersebut adalah wajar. Perubahan peran seorang ibu semakin besar dengan lahirnya bayi yang baru lahir. Dukungan positif dan perhatian dari seluruh anggota keluarga lainnya merupakan suatu hal yang dibutuhkan oleh ibu

Penelitian yang dilakukan oleh Yunita *et al* (2024) bahwa didapatkan dari 15 responden sebanyak 9 responden (60,0%) mengalami kecemasan sedang dan 5 responden kecemasan berat dan tidak ada yang mengalami cemas sangat berat sebelum diberikan intervensi senam nifas. Hal ini disebabkan karena terjadi perubahan perasaan emosional setelah melahirkan, hal ini dapat terlihat dengan munculnya perasaan khawatir akan perubahan perhatian suaminya atau dari keluarga terdekat yang teralihkan kepada bayi, adanya rasa takut mengenai perubahan bentuk tubuh, rasa khawatir tidak bisa memberikan ASI untuk bayinya, tidak ada minat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, menurunnya kemampuan berfikir dan insomnia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tanberika *et al.* (2023) bahwa ibu setelah melahirkan timbul perasaan cemas dalam merawat bayi yang baru lahir, sehingga belum memiliki pengalaman dan muncul ketegangan emosi, rasa cemas serta takut pada masa nifas. Kecemasan merupakan sebuah ketegangan, adanya rasa tidak nyaman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakannya telah terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (intra psikis).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi *et al* (2021) dimana terjadi perubahan perasaan emosional setelah melahirkan, hal ini dapat terlihat dengan munculnya perasaan khawatir akan perubahan perhatian suaminya atau dari keluarga terdekat yang teralihkan kepada bayi, adanya rasa takut mengenai perubahan bentuk tubuh, rasa khawatir tidak bisa memberikan ASI untuk bayinya, tidak ada minat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, menurunnya kemampuan berfikir dan insomnia.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada masa nifas disebabkan oleh berbagai faktor yang kompleks. Perubahan hormonal yang drastis setelah melahirkan, kurang tidur, serta beban tanggung jawab baru sebagai orang tua menjadi pemicu utama. Selain itu, riwayat gangguan kesehatan mental, masalah dalam menyusui, dan kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kecemasan.

Pada masa nifas merupakan masa transisi dimana perubahan secara fisik dan psikologis. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan masa kritis postpartum dapat mengalami gangguan psikologis. Gangguan ini umum terjadi perubahan psikologis pada ibu postpartum setelah melahirkan yaitu kecemasan yang dirasakan ibu, namun seringkali tidak tertangani dengan baik sehingga akan mengakibatkan postpartum *blues* hingga depresi pada ibu postpartum. Perubahan tiba-tiba yang terjadi pada ibu nifas dapat menyebabkan perasaan frustrasi, merasakan nyeri, perasaan cemas terkait kemampuan dalam mengurus diri sendiri, suami ataupun bayinya. Perubahan emosi ini akan terjadi ketidakstabilan pada minggu pertama dengan perubahan mood atau nuansa hati pada lurun waktu tiga sampai empat hari pertama (Yunita *et al.*, 2024).

3. Tingkat kecemasan setelah diberikan senam nifas

Tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan setelah diberikan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan sebagian besar kecemasan ringan sebanyak 17 orang (53,1%), kecemasan sedang sebanyak 7 orang (21,9%) dan tidak ada kecemasan sebanyak 4 orang

(81,2%).

Pada penelitian ini sebagian besar ibu setelah diberikan senam nifas mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang (53,1%) hal ini disebabkan senam nifas merupakan latihan yang memiliki tujuan untuk memulihkan kondisi ibu setelah persalinan, senam nifas dapat melancarkan peredaran darah dan pernafasan ibu pasca persalinan, sehingga dapat menurunkan kecemasan ibu post partum. Banyak faktor penyebab kecemasan ibu nifas, diantaranya yakni faktor hormonal, ketidaknyamanan fisik, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap peran baru sebagai ibu, faktor umur dan paritas, pengalaman saat hamil dan melahirkan, tingkat pendidikan, kecukupan dukungan dari suami dan keluarga, kelelahan pasca bersalin, perubahan peran menjadi seorang ibu serta latar belakang psikososial ibu seperti status perkawinan, tingkat pendidikan, kehamilan yang tidak direncanakan, sosial ekonomi serta riwayat gangguan psikologis sebelumnya. Faktor- faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan ibu nifas diantaranya coping stress, penyesuaian diri serta dukungan sosial, dan diantara ketiga faktor tersebut penyesuaian diri dianggap mempunyai pengaruh terbesar terhadap kecemasan ibu nifas. Ibu yang tidak mengalami kecemasan saat masa nifas karena mendapatkan dukungan sosial yang kuat, pengalaman persalinan yang positif, dan kesehatan mental yang baik sebelum dan selama kehamilan. Selain itu, faktor hormonal yang stabil dan kemampuan adaptasi yang baik juga berperan dalam menjaga kondisi psikologis ibu tetap stabil setelah melahirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yunita *et al* (2024) bahwa didapatkan bahwa dari 15 responden yang dilakukan intervensi senam nifas didapatkan sebanyak 11 responden (73,3%) mengalami kecemasan ringan dan 4 responden (26,7%) mengalami cemas sedang dan tidak ada responden yang mengalami tidak cemas, cemas berat dan sangat berat setelah dilakukan intervensi senam nifas. Hal ini sejalan dengan teori oleh bahwa Rahmaniari *et al* (2019) bahwa senam nifas mampu melatih pasien kecemasan ibu postpartum akan mempengaruhi kemampuan ibu untuk menghadapi rasa cemas ataupun stress sebagai bentuk persepsi terhadap nyeri, sehingga mampu mengurangi kecemasan ataupun depresi postpartum yang bisa berdampak pada kualitas aktivitas ibu jika tidak tertangani sejak dini.

Senam nifas dapat menghasilkan manfaat psikologis yakni dengan menambah kemampuan ibu untuk menghadapi stress sebagai bentuk persepsi terhadap nyeri, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu. Senam nifas mampu melatih pasien kecemasan ibu postpartum akan mempengaruhi kemampuan ibu untuk menghadapi rasacemasataupun stress sebagai bentuk persepsi terhadap nyeri, sehingga mampu mengurangi kecemasan ataupun depresi postpartum yang bisa berdampak pada kualitas aktivitasibu jika tidak tertangani sejak dini (Rahmaniari *et al*, 2020).

4. Pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan

Tabel 5 menunjukkan bahwa kecemasan ibu nifas sebelum diberikan senam nifas diperoleh nilai rata-rata 24,97 dan setelah diberikan senam nifas diperoleh nilai rata-rata pretest 19,13 sehingga ada perbedaan kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah melaksanakan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. Hasil *uji wilcoxon* menunjukkan nilai $\text{sig} = 0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan.

Banyak faktor penyebab kecemasan ibu nifas, diantaranya yakni faktor hormonal, ketidaknyamanan fisik, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap peran baru sebagai ibu, faktor umur dan paritas, pengalaman saat hamil dan melahirkan, tingkat pendidikan, kecukupan dukungan dari suami dan keluarga, kelelahan pasca bersalin, perubahan peran menjadi seorang ibu serta latar belakang psikososial ibu seperti status perkawinan, tingkat pendidikan, kehamilan yang tidak direncanakan, sosial ekonomi serta riwayat gangguan psikologis sebelumnya. Faktor- faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan ibu nifas diantaranya coping stress, penyesuaian diri serta dukungan sosial, dan diantara ketiga faktor tersebut penyesuaian diri dianggap mempunyai pengaruh terbesar terhadap kecemasan ibu nifas. Ibu yang tidak mengalami kecemasan saat masa nifas karena mendapatkan dukungan sosial yang kuat,

pengalaman persalinan yang positif, dan kesehatan mental yang baik sebelum dan selama kehamilan. Selain itu, faktor hormonal yang stabil dan kemampuan adaptasi yang baik juga berperan dalam menjaga kondisi psikologis ibu tetap stabil setelah melahirkan.

Pada penelitian ini ada perbedaan kecemasan ibu nifas sebelum dan setelah diberikan senam nifas, hal ini sebabkan karena senam nifas memiliki efek menurunkan kecemasan hingga stress yang dirasakan ibu postpartum dengan memberikan latihan kepada pasien mengkondisikan diri dalam mencapai dalam mencapai keadaan rileks. Hal ini sesuai dengan teori Huzairini et al (2023) bahwa senam nifas dapat menimbulkan perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol yang terlalu rendah atau terlalu tinggi yang berfluktuatif akan berefek pada supresi aktivitas enzim monoaminase oksidase yakni enzim otak yang bekerja menginaktivasi baik noradrenalin maupun erotonin yang berperan pada suasana hati, dengan pemberian senam nifas melatih pasien unuk berada dalam keadaan rileks.

Pada saat individu mengalami ketegangan dan merasa cemas sistem saraf simpatis aktif bekerja, sedangkan pada saat relaksasi memicu sistem parasimpatis untuk bekerja, bertambahnya aktivitas salah satu sistem akan menghambat sistem yanglainnya dalam sistem saraf otonom. Percepatan *Heart rate* merupakan respon dari sehingga dapat menyebabkan oksigen tidak tersuplai dengan baik, dengan melakukan senam nifas mampu memperbaiki respirasi dan sirkulasi darah dan meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi pada masa nifas. Respon relaksasi yang rasakan pada saat melakukan senam nifas menjadi sinyal molekul sehingga otak memacu pengeluaran opiat endogen yakni endorfin dan enkefalin yang akan menimbulkan rasa senang, bahagia, yang mampu menurunkan rasa cemas emosi, rasa takut, dan cemas yang akan berpengaruh pada respirasi individu (Yunita et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh bahwa Yunita et al (2024) dengan judul Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang dari hasil uji analisis wilcoxon didapatkan p value 0,001 (<0,05) sehingga ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huzairini et al (2023) bahwa senam nifas memiliki pengaruh terhadap maternal depressive symptoms Ibu postpartum.

Kecemasan pada ibu nifas dapat memiliki dampak yang negatif pada bayi, ibunya dan suami. Terjadinya perubahan hormon yang cukup besar pada masa nifas menjadi pemicu perubahan suasana hati. Hormon progesterone, esterogen, tiroid dan prolactin merupakan salah satu penyebab suasana hati ibu sering berubah (Huzairini et al, 2023). Kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami oleh seorang individu. Kecemasan pada Ibu nifas lebih banyak dialami oleh ibu yang pertama kali melahirkan dibandingkan ibu yang lebih dari satu kali dalam melahirkan. Ibu primipara akan mengalami kecemasan yang disebabkan oleh perasaan kecemasan dalam merawat bayi yang baru lahir, sehingga belum memiliki pengalaman dan muncul ketegangan emosi, rasa cemas serta takut pada masa nifas (Tanberika & Desriva, 2023). Perubahan perasaan emosional ini juga dapat terlihat dengan munculnya perasaan khawatir akan perubahan perhatian suaminya atau dari keluarga terdekat yang teralihkan kepada bayi, adanya rasa takut mengenai perubahan bentuk tubuh, rasa khawatir tidak bisa memberikan ASI untuk bayinya, tidak ada minat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, menurunnya kemampuan berfikir dan insomnia (Yunita et al., 2024).

Kondisi nyeri perineum dan kecemasan postpartum, peran fisioterapi adalah mengurangi nyeri, meningkatkan elastisitas otot punggung, menurunkan kecemasan, mengembalikan aktifitas fungsional dengan menggunakan modalitas terpilih. Senam nifas sebagai salah satu pendekatan pada bidang kesehatan wanita. Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan, dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan (Rahmaniar et al, 2020).

Senam nifas mampu melatih pasien kecemasan ibu postpartum akan mempengaruhi kemampuan ibu untuk menghadapi rasa cemas ataupun stress sebagai bentuk persepsi terhadap nyeri, sehingga mampu mnegurangi kecemasan ataupun depresi postpartum yang bisa berdampak pada kualitas aktivitas ibu jika tidak tertangani sejak dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmaniar et al (2019) bahwa hasil uji statistik data pre test dan post test dengan

menggunakan uji Wilcoxon untuk nyeri perineum dan kecemasan diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh senam nifas terhadap nyeri perineum dan kecemasan ibu postpartum Di RSIA Pertiwi Makassar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Karakteristik responden di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan berdasarkan paritas sebagian besar paritas 1-2 sebanyak 26 orang (81,2%), pendidikan sebagian besar pendidikan tinggi sebanyak 27 orang (84,4%) dan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 30 orang (6,2%). Tingkat kecemasan sebelum diberikan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan sebagian besar kecemasan sedang sebanyak 13 orang (40,6%). Tingkat kecemasan setelah diberikan senam nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan sebagian besar tidak ada kecemasan sebanyak 26 orang (81,2%). Ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di PMB Yunita Riani Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan dengan nilai pvalue 0,000.

Saran

Diharapkan bagi ibu nifas agar menerapkan senam nifas untuk mengatasi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdullah. (2022). *Monograf penanganan kecemasan pada ibu hamil menggunakan teknik relaksasi autogenik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
2. Abidin. (2017). *Kemahiran berbahasa Indonesia untuk perguruan tinggi: buku pegangan mata kuliah wajib umum (MKMU) Bahasa Indonesia kurikulum 2013 di perguruan tinggi*. Jakarta : Bumi Aksara.
3. Avelina. (2021). *Monograf pengaruh terapi life review terhadap depresi lansia*. NEM.
4. Azizah & Rosyidah. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Sidoarjo : UMSIDA Pres. <https://eprints.triatmamulya.ac.id>
5. Edy. (2021). *Metodologi Penelitian*. Cirebon : Insania.
6. Fitrah. (2017). *Metodologi Penelitian, penelitian kualitatif, tindakan kelas dan studi kasus*. Jawa Barat : CV Jejak.
7. Hasnidar. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
8. Herselowati. (2023). *Buku Ajar Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Menyusui*. Jakarta : Universitas IPWJIA. <http://repository.unimus.ac.id/3795/1/1>. Buku Ajar ASI komplit.pdf
9. Hilmiah et al. (2023). *Asuhan masa nifas di keluarga*. Tasikmalaya : Langgam Pustaka.
10. Huzairini et al. (2023). Pengaruh Senam Nifas terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 03. <https://doi.org/10.53801/Sjki.V3i1.182>.
11. Intanwati. (2022). *Penerapan aromaterapi lavender pada masker untuk manajemen nyeri persalinan dan kecemasan ibu bersalin kala I*. Pustaka rumah cinta.
12. Irmawatini. (2019). *Bahan ajar kesehatan lingkungan : metodologi penelitian*. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta.
13. Kusuma. (2020). *Pengujian hipotesis (Deskriptif, komparatif, dan asosiatif)*. Penerbit : LPPM Universitas KH. A Wahab Abdullah.
14. Kuswanti, I., & Wulandari, S. R. (2021). Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
15. Marieta et al. (2024). *Bunga rampai konsep dan keterampilan masa nifas*. Cilacap : PT Media Pustaka Indo.
16. Mustika. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III/ Yogyakarta : Penerbit NEM*.
17. Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Asdi Mahasatya.
18. Nurmansyah. (2023). *Hipnoterapi anak usia sekolah sebelum tindakan operasi*. Kaizen media publishing.
19. Pohan. (2023). *Penyuluhan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum*. *Angewandte Chemie International*

- Edition, 6(11), 951–952., 2(1), 1–4.* <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
20. Pratiwi et al. (2024). *Mengenal senam untuk kesehatan ibu hamil*. Sukabumi : CV Jejak.
 21. Puteri et al. (2024). *Bunga rampai masa nifas dan permasalahannya*. Cilacap : PT Media Pustaka Indo.
 22. Putra. (2021). *Statistik Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Yayasan Kita Menulis.
 23. Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>
 24. Rahmaniar et al. (2020). Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. *UMI Medical Journal*, 4(2), 11–19. <https://doi.org/10.33096/umj.v4i2.64>
 25. Santy. (2023). *Behavioral intervention berbasis FCE menurunkan kecemasan dan nyesi invasif pada toddler*. Airlangga University Press.
 26. Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta.
 27. Sumargo. (2020). *Teknik sampling*. Jakarta timur : UNJ Press.
 28. Syamsuriyati & Sulasmi. (2021). *The Effect of Postpartum Exercise on Afterpains in Postpartum Mothers At Puskesmas Pakue, Kolaka Utara District In 2019*.
 29. Tanberika & Desriva. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Di BPM Rosita Pekanbaru. *Jurnal Ensiklopediaku*, 5. [Http://Jurnal.Ensiklopediaku.Org](http://Jurnal.Ensiklopediaku.Org).
 30. Yuni et al. (2024). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. M Umur 35 Tahun Dengan Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantarkawung Kabupaten Brebes Tahun 2023. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 154–161. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.907>
 31. Yunita, S., Palimbo, A., Kusvitasari, H., Sogi, D., & Redjeki, S. (2024). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI) Vol. 3, No. 2, Pp. 75-81, Desember 2024, 3(2), 75–81*.